



## NOTA DE PREMSA

Beneficis de la fisioteràpia aquàtica al [videoconsell del mes de juliol](#)

### **Els i les fisioterapeutes recomanen aprofitar l'estiu per apostar per la fisioteràpia aquàtica en la prevenció i tractament de lesions**

- La campanya “12 mesos, 12 consells de salut” anima els ciutadans a beneficiar-se de l'estiu per iniciar la fisioteràpia aquàtica com a eina per prevenir malalties i evitar-les.
- La fisioteràpia aquàtica es recomana per a qualsevol tipus de població i estat de salut i ofereix un entorn diferent que aconsegueixi trencar la rutina terapèutica.

**Barcelona, 29 de juliol de 2020.** El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya recomana la fisioteràpia aquàtica com a eina per a la prevenció, tractament i recuperació de lesions, especialment aprofitant les altes temperatures de l'estiu. Els fisioterapeutes aposten per les propietats que ofereix l'aigua.



És una de les principals idees del [videoconsell del mes de juliol](#) de la campanya “12 mesos, 12 consells de salut” que dur a terme el Col·legi. En el vídeo es pot comprovar com la fisioteràpia es pot desenvolupar a l'aigua, utilitzant les seves propietats amb l'objectiu de millorar la funció, l'activitat i la participació dels pacients en el seu propi tractament. En aquest sentit, Tarragona i

Terres de l'Ebre van oferir un programa gratuït de fisioteràpia aquàtica especialment dissenyat per a dones operades de càncer de mama, gràcies a una iniciativa de l'Associació Espanyola contra el Càncer.

En aquest sentit, destaquen que algunes propietats del medi aquàtic, com el menor pes o la pressió hidroestàtica, són factors que faciliten l'execució del tractament. D'aquesta manera es poden millorar l'amplitud dels moviments, fent-los més àgils, fàcils, menys dolorosos i aconseguint també reduir la sobrecàrrega conjunta, proporcionant una major confiança en un mateix.

A més, com més gran és la profunditat, més pressió hidroestàtica l'aigua exercirà en el nostre cos submergit, produint un major retorn venós i limfàtic i ajudant a disminuir el possible edema.

L'adaptació tèrmica és un altre factor que influeix en el bon resultat d'aquest tipus de tractaments en aigua. Mentre que l'aigua calenta produeix vasodilatació superficial que ofereix un efecte analgèsic, antiinflamatori i relaxant; l'aigua freda fa l'efecte contrari produint una vasoconstricció que disminueix la inflamació i incrementa el llindar del dolor i de l'activitat muscular.

El Col·legi recorda que la fisioteràpia aquàtica, a més de ser recomanada per a qualsevol tipus de població i estat sanitari, ofereix un entorn diferent que trenca la rutina terapèutica, la qual cosa el converteix en ideal per promoure la participació, reduint el risc de fracàs i augmentant la tolerància a la frustració.

### **Campanya '12 mesos, 12 consells de salut'**

La campanya '12 mesos, 12 consells de salut' és una iniciativa conjunta del Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra, l'Il·lustre Col·legi de Fisioterapeutes de la Comunitat Valenciana, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, el Colegio de Fisioterapeutas de Cantabria i el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.

### **Sobre el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya és el col·legi professional que defensa els interessos del col·lectiu de fisioterapeutes catalans i que alhora vetlla per les bones pràctiques en fisioteràpia. Actualment, compta amb més de 12.000 col·legiats i col·legiades, per als quals du a terme accions de formació, orientació, assessorament, defensa i difusió de la professió.



**Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya**

#### **Per a més informació:**

##### **The Almond Connection**

Xavier Barrachina

[xavier@thealmondconnection.com](mailto:xavier@thealmondconnection.com)

[www.thealmondconnection.com](http://www.thealmondconnection.com)

##### **ÀREA DE COMUNICACIÓ**

C/ Segle XX, 78, 08032, Barcelona

Telèfon 93 207 50 29

[www.fisioterapeutes.cat/comunicacio](http://www.fisioterapeutes.cat/comunicacio)

[comunicacio@fisioterapeutes.cat](mailto:comunicacio@fisioterapeutes.cat)